# BHANTE DHAMMADÍPA

# ÚVOD DO MEDITACE NA DECH PODLE TRADICE JÓGAČARÁ

**14. 9. 2012 Trenčín**

Dohodli jsme se, že věnujeme tyto dva cenné dny meditaci na dech. Všem se to líbí?

Proč na dech – jsem též vysvětlil.

Protože dech má vztah ke všemu co děláme – ať jsme si toho vědomi, či ne. Jak tělem, tak vědomím.

Cokoli děláme (ač většina z nás si toho není vědoma) – je spojeno s tím, jak dýcháme.

A kvalita našeho dechu, ať jsme si toho vědomi, či ne – je přímo spojena s kvalitou, jak používáme naše tělo a naše vědomí.

Jestliže ho používáme s koncentrací a s moudrostí – budeme dýchat jinak, protože budeme držet tělo jinak, a budeme používat vědomí jinak.

Jestliže nemáme koncentraci a nemáme moudrost, jak zacházet se svým tělem a se svým duchem – zase naše dýchaní bude probíhat jiným způsobem.

Proč?

Protože právě činnost dýchání je nerozlučně spojena s činností těla a s činností vědomí – a je v nich zakořeněna.

To, že máme tělo a vědomí pohromadě – tím žijeme. A to, že žijeme – se vyjadřuje právě procesem dýchání.

A jak žijeme, taky záleží na tom, jak používáme svoje tělo a své vědomí. To jsme trochu vysvět-

lili.

Dle buddhistické tradice (nevím, jestli jsem se o tom zmínil tady, nebo někde jinde; myslím, už jsem o tom mluvil) – meditace na dech je taky to, co provozoval sám Sakkjamuni Buddha pod stromem probuzení – a je to ta meditace, která ho vedla k poznání toho, co poznal.

Dle buddhistické filozofie, vše, co je autentické poznání, musí být nerozlučně spjato s poznáním těla a vědomí – což je to jediné, co je nám vlastní a čím chápeme tento svět.

A jak ho chápeme, závisí právě na tom, jak používáme naše tělo a naše vědomí.

A jak ho používáme? Znova, vracíme se zpět: Je právě vyjádřeno procesem našeho dýchání.

Čili. V procesu dýchání, pro osobnosti uvědomělé – bohužel ne všichni z nás jsme osobnosti uvědomělé, ale měli bychom se o to snažit, na to je jóga, abychom se osobnosti uvědomělé stali – každý nádech a výdech má svůj význam.

A teď. V tradicích jógy – a v mém pojetí, tradice buddhismu se nedá odloučit od tradice jógy, s tradicí jógy je úzce spjata, (ač mnoho studentů buddhismu si toho nejsou vědomi, jak úzký vztah je mezi jinými druhy jógy a buddhistickým pojetí jógy) – buddhistické pojetí jógy spočívá hlavně v meditaci šamata a vipassana.

Meditace šamatha – je základ meditace vipassana.

A meditace vipassana, což je – vidění věcí tak jak jsou.

Vlastně vracení se k tomu, co opravdu jsme – to je vidění věcí tak, jak jsou – je založena právě na naší schopnosti koncentrovat naše vědomí.

Nejdůležitější princip jógy, společný všem tradicím je:

Samádhitam čittam jathá bhútam pašjati

Pouze vědomí v samádhi vidí věci tak, jak opravdu jsou.

A vědomí v samádhi znamená vědomí, které spontánně, bez násilí zůstává na vyvoleném objektu a nerozplývá se vůči jiným objektům.

Tento proces učení se samádhi – je zase různě vysvětlován v různých tradicích.

Já jsem začal vysvětlovat tento proces na základě poznatků tak, jak je vysvětlován v tradici severního buddhismu – v Číně a v Tibetu.

Tato meditativní tradice je založena hlavně na poznatcích, které jsou čerpané z Jógačára tradice. – Tradice pouhého vědomí.

Ve všech tradicích jógy – vlastně princip jógy je – obrátit vědomí samo na sebe.

A v této tradici, tento proces obrácení vědomí sama na sebe – sebepoznávající aspekt vědomí – je ze všech tradic jógy snad doveden do nejdetailnější vědy poznání.

Stejně tak, co se týče vipssany. Též proces vipassany je analyzován snad nejdetailněji v této tradici.

A začali jsme s tím, že proces učení se šamata a vipassana – tedy koncentraci a moudrosti jestliže pracujeme na dechu – není nic jiného, než proces zjemňování dechu na základě zjemňování vědomí. A zase zjemňování vědomí, na základě zjemňování dechu.

Děje se to na základě principu:

„Jedině jemné vědomí je si vědomo jemného objektu." – A zase – „Jemný objekt se může stát jedině objektem jemného vědomí."

Hrubé vědomí, si není vědomo jemného objektu.

Meditace na dech je obzvláště zajímavá tím, ačkoli se děje ve všech jiných meditacích – že me-

ditující v procesu práce učení se koncentrace a rozlišování na základě dechu – právě zjemňuje počitek dechu.

Zjemňuje počitek dechu, až do stádia, kdy dech je prakticky nepostřehnutelný.

Ovšem dech nepostřehnutelný – je postřehnutelný na jiné úrovni – je postřehnutelný jako mentální obraz.

Proces meditace na dech (tak je vysvětlováno obzvláště v Jógačára tradici) – je proces zjemňování obrazu dechu.

Dle Jógačára tradice (to je důležité si uvědomit) – veškeré objekty meditace jsou mentální objekty.

A proč je tomu tak? Je důležité si to uvědomit:

„Protože objekty našich smyslů jsou objekty – které pokud nejsou spojené s moudrostí a koncentrací– jsou objekty které, jakmile se změní mysl, okamžitě se též změní".

To znamená. Jestliže naše vědomí je závislé na smyslových objektech bude:

Pokud zvuk udělá silný dojem – vědomí půjde za zvukem.

Pokud barva udělá silný dojem – vědomí bude běžet za barvou.

Když chuť udělá silný dojem – vědomí bude běžet za chutí.

Když tělesný dotyk udělá silný dojem – vědomí bude běžet za tělesným dotykem.

Čili, jestliže tělesný dotyk bude silný v oblasti kolenou – vědomí bude u kolenou.

Jestliže v ramenu – vědomí bude v ramenu.

Jestliže za uchem nás bude drbat – vědomí poletí za uchem.

A toto, je nestálé vědomí.

Nestálé vědomí – není s to, vidět věci tak,jak jsou. A právě se identifikuje proto se smyslovými vjemy.

A tím pádem je ve své podstatě vědomí roztěkané a vědomí, které je spojeno s neklidem.

Protože tento proces stálého měnění objektu – je jistý neklid.

A toho si začíná být jogín vědom jenom tehdy, jestliže se postupem meditace dostává pryč z (nad)vlády smyslových vjemů a soustředí se na vědomí samé.

Čili. Dle učení Jógačará – objekt šamatové meditace je nediferenciovaný obraz dechu – jestliže meditujem na dech.

Objekt vipassana meditace – jestliže meditujem na dech – je diferenciovaný obraz dechu.

Co je nediferenciovaný obraz dechu a co je diferenciovaný obraz dechu? Je třeba pochopit.

Nediferenciovaný obraz dechu, je obraz dechu, který se podobá, ale není stejný, jako smyslový vjem dechu, který meditující cítí tělem, dotykem těla. Je mu podobný, ale není stejný – to je třeba rozlišit. A v tomto dotyku dechu, který meditující cítí, nerozlišuje kvality jako: tvrdost, měkkost, teplota.. (při nádechu je dech studenější, při výdechu je dech teplejší).

Přesto, že si je meditující vědom těchto kvalit, nevěnuje se těmto kvalitám. Zůstává u pouhého vědomí dechu jako takového.

A toto se nazývá dle théravádové tradice Ánápána paňňati – čili koncept dechu.

Opravdový dech – jak naše smysly ho vnímají je: tvrdost, měkkost, studenost, teplost, tlak, držení pohromadě, plynutí. To jsou elementy země, vody, ohně, větru. A je důležité též si uvědomit, že naše schopnost počít dech, závisí na prostoru. Dech může existovat jen v prostoru. Pokud není prostor, není dech.

Veškerou formu je možné určit jedině prostorem – též dech. Bez prostoru není možné početí

dechu. Je třeba si to uvědomit.

A nejdůležitější prostor, ve kterém dech existuje, je tak zvaný… .Jak bych to položil…

V severní tradici meditace na dech, rozlišujeme dva druhy dechu – o tom jsme se zmínili už trochu včera.

Hrubý dech, který přichází do našeho těla přes naše nosní dírky.

Jeho začátek je u nosních dírek, jeho střed je v hrudním koši a jeho konec je někde v podbřišku.

A zase, jeho začátek je v podbřišku, jeho střed je v hrudním koši a jeho konec je v nosních dírkách.

Abychom tento proces dýchání cítili – potřebujeme prostor. Prostor právě v ústech, prostor v hrudníku, prostor v břiše. Na základě prostoru právě, tento pohyb – jež se nazývá dech – chápeme.

Kromě toho existuje prostor – prakticky – mezibuněčný prostor. V každé části našeho těla existuje prostor. Dvě buňky jsou spojené právě tím, že mezi nimi existuje prostor.

A vše, co můžeme počít … Tento pokoj existuje tím, že je v něm prostor. Jestliže není prostor – nemáme žádný pokoj. A v pokoji se pak, se dějou různé věci, protože je tam na to místo – a to je prostor. Je třeba si to uvědomit.

Na podobném principu existuje i jemný druh dýchání, kterého se účastní celé tělo. Každý pór naší kůže se účastní tohoto jemného dýchání. A nejen póry naší kůže, každá buňka každého orgánu se účastní tohoto procesu jemného dýchání. A toto jemné dýchání, právě též v meditaci na dech, tak jak je popisováno v Šástrách severního buddhismus i v józe, se stává vědomím.

A jak se stává vědomím? O tom jsem se zmínil včera.

V théravádové tradici existují, nebo jsou popsané – jen dva druhy dechu. Ánápána.

Ána je nádech. Ápána je výdech. Je to jasný?

Teď. V jógické tradici – oproti tomu – existují čtyři fáze dechu, které též jsou důležitou částí meditace na dech – tak jak je prezentovaná v Číně a v Tibetu, a v zemích, kde se čínský či tibetský

buddhismus uchytil. Co to znamená?

Existuje nádech.

Existuje pauza mezi nádechem a výdechem.

Existuje výdech.

A existuje pauza mezi výdechem a nádechem.

V tradici jógy nádechu se říká púraka – naplnění.

Po naplnění existuje antarakumbaka – to znamená vnitřní pauza, kdy dech (nadechnutý vzduch) zůstává v těle.

Pak vydechnutí rečaka.

A vnější kumbaka – kdy dech, který jsme nadechli, už je venku.

Právě v této fázi kumbaka – což je nejdůležitější fáze tréninku pránajáma (což se dá nazvat disciplína ovládání dechu, tak jak se učí v tradiční hathajóze) – tato část pauzy mezi „nádechem a výdechem" a „výdechem a nádechem" – se stává nejdůležitější částí meditace na dech.

A proč se stává nejdůležitější částí?

Právě proto, že v této části, toto jemné dýchání pro koncentrované vědomí – se stává objektem poznání.

I když toto dýchání existuje též i při nádechu a výdechu – právě se stává jasnějším objektem poznání ve stádiu kumbaka.

Čili. Objektem meditace na dech je:

Nádech – Pauza mezi nádechem a výdechem – Výdech – Pauza mezi výdechem a nádechem.

Čtyři fáze.

A meditace na dech ve smyslu šamatha – tedy tréninku na základě dechu k zjemnění dechu a vědomí vázané na dech koncentrací – šamatha znamená uklidnění. A  předpokladem uklidnění vědomí a těla je koncentrace.

Bez koncentrace, vědomí a tělo, nikdy se nedostane do stádia  klidu, který je nezbytný pro správné rozlišování situace, ve které se nacházíme.

Jen jestliže se nacházíme v klidu – začínáme vidět věci jasně.

Pokud se nenacházíme v klidu – nevidíme věci jasně.

Tak jako když je hladina vody rozvířená, nebo zarostlá rostlinkami, nebo zakalená – nikdy neuvidíme na dno vody. A aby si byl člověk vědom všeho, co se vlastně děje – musí vidět na dno. Jinak vidí své vlastní představy o svých prožitcích, ale nevidí, jak tyto prožitky vlastně přicházejí a odcházejí.

Tak. Prvním začátkem meditace na dech, ve všech tradicích – je naučit se zůstat s pozorností u vyvoleného objektu. Jestliže meditujeme na dech – vyvolený objekt je dech.

Čili. První krok v meditaci na dech je naučit se zůstat u dechu a nedovolit, aby mysl se zabývala jinými fenomény poznání, než-li dech.

A k tomu prostředek je počítání. Počítání dechu. Tím, že dech počítáme – vedeme vědomí k dechu.

A vědomí pak – jestliže se nám to podaří – ustává na dechu.

A teprve jestliže vědomí ustává na dechu – začíná si být vědomo toho, co jsou vlastně zašpinění vědomí, které mu neumožňují vidět věci tak, jak jsou.

Jestliže mysl právě běhá z jednoho objektu na druhý – ačkoliv existuje rozrušení, existuje ospalost, existují různé pošetilé myšlenky – meditující si toho není vědom.

Začíná si toho být vědom jedině – jestliže najde schopnost zůstat u objektu svého pozorování.

Včera jsem vysvětlil – začali jsme s tím. S nepřítelem meditace číslo jedna – což je lenost.

A jak se lenost překonává? Lukáši?

Víra – šradá.

Pak čhanda – nadšení.

Pak píle.

Pak prašrabdi – což je lehkost a jasnost.

Což je výsledkem těchto předešlých.

Jedině, jestliže se v meditaci snažíme – získáváme lehkost a jasnost na těle a na duchu – a tím pádem se stáváme pozorní.

Jestliže pozorní nejsme – tím pádem vlastně, nevíme, co se s námi děje. Je to tak?

Jakmile ale máme píli a nadšení pro to, co děláme – začínáme pociťovat jistou lehkost a jasnost v tom, co děláme – a pak pozornost nás sama vede k objektu.

Ze začátku meditující…. Začátečník, jestliže začne meditovat – používá sílu k tomu, aby zůstal u vyvoleného objektu – což mu přivádí mnoho frustrací. Jistě všichni z vás, kteří se zabývali meditací, nebo se teď začínají zabývat meditací – tuto frustraci poznáte.

Prostě, udržet mysl u vyvoleného objektu není možné pouze tím, že se člověk rozhodne, že tomu tak bude – a silou vůle vede svoje vědomí k vyvolenému objektu. Nikdy to tak nebude, protože opičí vědomí je něco, co se nedá zkrotit silou. Dá se zkrotit pouze pozorností a uvědoměním.

Ale pro osoby, které nemají velkou zkušenost s praxí jógy, je to nevyhnutelné, že ze začátku

pracují více s vůlí a silou se chtějí dostat tam, co si předsevzali že udělají.

To je též v životě. V životě to samé. Čím méně zkušeností máme s moudrostí v životě – tím více se snažíme používat sílu k tomu, aby věci byli tak, jak si je představujeme. Ale věci nebudou nikdy tak, jak si je představujeme a podle toho, co chceme.

Věci pochopíme jedině tím, že je nebudeme chtít kontrolovat silou, ale že se je budeme snažit pochopit tak, jak jsou. Je tomu tak, či není?

Na to je právě jóga a meditace – aby se jogín naučil poznat sám sebe a poznat svět. – Nikoli tím, že se rozhodne, jak svět má být a jak on má být, ale tím, že pozná vlastně, co se s ním samým a co se se světem děje.

A to může poznat jedině tehdy, jestliže vyvine schopnost vidět věci, ne na základě toho, jak se rozhodne věci vidět, ale na základě pozornosti a uvědomění.

Jestliže meditující tedy překoná v sobě lenost na základě těchto čtyř sil, které jsme vyjmenovali. Učí se vést své vědomí k vyvolenému objektu meditace – ne na základě svého rozhodnutí a síly vůle zůstat u tohoto objektu – ale učí se zůstat u vyvoleného objektu na základě síly pozornosti.

A síla pozornosti právě překonává ….

Pozornost v sanskritu, či v páli doslova znamená „paměť". Je důležité si to uvědomit.

Smrti. Smrti znamená doslova paměť.

My to překládáme jako pozornost, ale ten faktor paměti je důležitý a je třeba si to uvědomit. Když řekneme pozornost – neimplikuje to vždy paměť. Ale měli bychom si být vědomi, že doslovný překlad toho, co překládáme jako pozornost – je paměť. A proč paměť?

Proto paměť – protože jedině to, co prožíváme plně, jsme schopni si zapamatovat.

To, co neprožíváme plně – to si nezapamatujeme. Je tomu tak nebo není?

A právě prožívání objektu plně v přítomnosti – se nazývá pozornost.

A jak prožíváme plně objekt v přítomnosti?

Tím, že nedopustíme, aby naše vědomí bylo rozptylováno jinými objekty. – Tomu se říká síla pozornosti.

Visuddhimagga má na to krásný příklad.

Jestliže naše vědomí nemá sílu pozornosti – v jaké situaci se nachází? Jako vyschlá hokkaido dýně, či jiná dýně, jež se nachází v proudu. Jestli proud jde do leva – plave s ním doleva. Jestli doprava – plave doprava. Jestli je vír – tak jde dolů.

To je stav vědomí, jež není kontrolováno pozorností. – Plyne tam, kde je smyslový dotyk silnější.

Jestliže slyšíme zvuk vlaku, jako teď venku – tak okamžitě běží za zvukem vlaku.

Jestliže ale dotek, nebo bolest kolena bude silnější, než zvuk vlaku – tak už běží ke kolenu a zůstává u kolena.

Pak se objeví nějaký silný dojem za uchem – tak už je vědomí za uchem.

A toto je stav vědomí – jež nemá sílu pozornosti. Tím pádem nemůže rozlišovat, co se vlastně děje. Prostě je otrokem vjemů a není schopné kontrolovat vjemy.

Jen vědomí, které je schopné se soustředit na vjemy, které prožívá – bude schopné se naučit prožívat je v klidu.

A pokud nebude prožívat vjemy v klidu – nikdy se nenaučí rozlišit vjemy podle pravdy, ale bude je rozlišovat podle svých šablon, které jsme si všichni v hlavě vytvořili o tom, jak věci mají být.

Ale věci nejsou tak, jak jsme si je v hlavě seřadili. – Věci jsou ve své podstatě úplně jiné, než si myslíme.

Právě proto prožíváme různé frustrace a neklid a strachy – protože věci nejsou tak, jak si je představujeme, ale jsou jinak.

A my to jiné právě nechceme přijmout.

A přijmout to jiné – je vlastně též účel jógy. To jiné, to znamená – bez vlastního zkreslení představ.

Tedy, odstranění lenosti bude odměněno tím, že meditující jogín si je vědom síly pozornosti. A sílou pozornosti právě drží svoje vědomí na vyvoleném objektu, a nenechá se rozptylovat jinými objekty.

To neznamená, že si není vědom jiných objektů. Jestliže vědomí má sílu pozornosti, stává se o to senzitivnější – a otvírá se.

Ale – je třeba si stále uvědomovat, že se můžeme koncentrovat jen na jeden objekt.

Nemůžeme se koncentrovat na dva objekty současně. Jako třeba teď – slyšíte mé povídání a venku slyšíte houkačku. Jestliže se soustředíte na houkačku a budete poslouchat moje povídání – jaký bude pocit? … Jaký bude pocit? Popletení. Nejasnosti. A nemožnosti pochopení.

Jestliže se soustředíte na houkačku a budete poslouchat moje slova – jste v rozporu se sebou samým. A být v rozporu se sebou samým je co? Je popletení.

Tak síla pozornosti je předpokladem uvědomění. Jestliže není síla pozornosti – nebude nikdy síla uvědomění. A uvědomění v meditaci znamená co?

Uvědomění znamená být si vědom toho, co zabraňuje našemu vědomí být jasným.

To je tendence vědomí klesat: ospalost, malátnost, necitlivost.

A zase tendence vědomí se rozptylovat – stoupat.

Čili. Neschopnost zůstat spontánně s objektem pozornosti.

Uvědomění má právě tuto funkci. Že již v síle pozornosti je též vklíčena schopnost poznat to, co se v dané situaci sluší dělat, a vzpomenout si na ty instrukce, které jsme dostali jak meditovat a jak se vyhnout různým negativním stavům vědomí:

Jako je chtíč – což není nic jiného než lpění na objektu.

Což je odpor. Odpor vůči vjemům, které se nám nelíbí.

Držení se vjemů které se nám líbí.

Pochybnosti o tom, co děláme.

Pak rozrušení.

Ospalost.

Lenost.

Všechno toto jsou též faktory vědomí, které znemožňují pozornost. A nedávají možnost pozornosti dozrát ve vědomost, neboli v uvědomění.

Pozornost je kořen uvědomění. A pozornost bude naplňovat svoji funkci – chránit vědomí od nepříznivých jevů a ukazovat mu směr, jak se nepříznivých stavů vědomí zbavit. Za této situace – pozornost se stává nerozlučně spojená s uvědoměním.

Čili. Uvědomění dozrává na základě pozornosti.

A ve stavu uvědomění si začíná meditující být vědom stále jemnějších stavů zašpinění vědomí. Což je:

Lpění na objektu – který se nám líbí.

Odpor vůči objektu – který nechceme.

Pochybnost o tom, co děláme.

Rozrušení.

A otupělost.

To je hlavních pět složek, které zabraňují spontánní prezenci, neboli spontánnímu „pozůstávání“ (setrvávání?) vědomí na vyvoleném objektu, bez síly – ale s rovnoměrným úsilím.

S úsilím, které není ani přílišné – přílišné úsilí vede k rozrušení. A úsilí, které též není příliš cha-

bé – chabé úsilí vede zase ke klesání vědomí.

Čili. Síla pozornosti a síla uvědomování vede ke schopnosti zůstat spontánně u vyvoleného objektu bez přílišného úsilí a též bez toho, aby vědomí ochablo a znecitlivělo.

Této schopnosti, jestliže se chcete později zajímat o jógu – této schopnosti se v jógické tradici (jak buddhistické, tak hinduistické) – říká ábhóga.

A vědomí které je v samádhi, je vědomí, které nemá ani nedostatečný ábhóga – což je obrácení se k objektu. Ani s přílišným úsilím – ani bez patřičného úsilí, anábhóga.

Čili. Jestliže není abhóga ani anábhóga – jestliže nepoužíváme přílišného úsilí, ani příliš malého úsilí k tomu, abychom zůstali u vyvoleného objektu – můžeme dosáhnout samádhi, což znamená: Spontánní usazení se vědomí na vyvoleném objektu.

Tak jako je to srovnáno s dobře vycvičeným koněm, který sám o sobě kluše. Zkušený jezdec ani nepotřebuje táhnout za uzdu – ale taktéž úplně nepovolí uzdu. Bude držet uzdu uprostřed – ani ne úplně povolenou, ani ne úplně nataženou. A kůň a jezdec – pak tvoří jeden celek.

Stejně tak, jako zkušený cyklista. Jestliže je zkušený v jízdě na kole – najde správnou balanci. Pak, aniž by dával obzvlášť pozor na to, jak drží kolo, a též aniž by se pustil kola – kolo samo jede.

A tohoto stavu je třeba dosáhnout právě v meditaci. A jestliže je to meditace na dech – pak tento proces spontánní pozornosti na dechu, se bude projevovat zjemněním dechu.

Jestliže meditující nemá vyvinutou sílu pozornosti a uvědomění u dechu, a nemá vyvinutou schopnost držet úsilí u dechu rovnoměrně – dech se nestane jemný a bez překážek.

Jedině, jestliže vyvine tyto schopnosti – dech se stane jemný a bez překážek.

A tento dech pak, je spojen se stavem vědomí, které je též jemné a bez překážek.

Dobrá věda? Chcete se ji naučit?

Tak, začátek – naprosto prostý. Zůstat u dechu.

Tím, že si ho člověk počítá, nebo, že si ….

Jestliže jsou jogíni, kteří mají odpor k počítání – pak zkrátka každý nádech a výdech si říkat: Nádech. Výdech. Nádech. Výdech. A nedopustit, aby vědomí odcházelo od tohoto objektu.

Jestliže se tomu tak stane – a vědomí zůstává u dechu – pak samozřejmě nepotřebujete počítání. – Pak sledovat dech.

Sledovat dech, pro ty, kteří ještě nemají hlubší schopnost koncentrace, je nejlépe se naučit sledovat dech u nosních dírek, protože tam dotyk dechu je nejjasnější.

To znamená: Meditující, ačkoli je si vědom, že dech probíhá celým tělem. Obzvláště od nosních dírek do podbříšku a z podbříšku do nosních dírek – zůstává u nejjasnějšího dotyku dechu, který je u nosních dírek. Protože právě tam největší část dechu prochází.

Jestliže máme nos špičatý – nejjasnější dotek dechu by měl být na špičce nosu. Jestliže máme nos víc placatý – nejjasnější dotyk by měl být na horním rtu. – Kde postupem času, procesem počítání – tím, že jsme vynaložili úsilí, a že jsme se ztotožnili s aktivitou, kterou děláme a nemyslíme na nic jiného – dech a vědomí se začnou zjemňovat.

Jestliže se dech a vědomí začnou zjemňovat, bude meditující pociťovat radost a naplnění tím, co dělá: dýchání, nádech, výdech a pozorování dechu.

Jestliže se ovšem nebude schopen ztotožnit s tím co dělá, a nenalezne interes pro to – pak se to nestane. A bude stále se snažit. Po dlouhé chvíli, po které když bude bez dechu si vzpomene, že dělá meditaci na dech – a pak ajaj – silou se bude snažit jít zpět k dechu, což způsobí jenom frustrace.

Čili je důležité, jak už jsem řekl – snažit se zůstat u dechu. Tím, že člověk nachází vášeň, jisté uspokojení v tom, co dělá. Jestliže to bude dělat plným  srdcem – nastane právě proces zjemňování dechu a vědomí, který vede k pocitu štěstí.

To bude možné jedině, jestliže získá jistou schopnost, zůstat delší dobu u objektu koncentrace, tedy dechu, a nebude se věnovat jiným objektům. Pak právě tento pocit uspokojení s tím, co dělá – štěstí s každým nádechem a výdechem se bude stávat jasný.

Každé vědomí a každá bytost touží po čem? Touží po štěstí. A jestli si ho nenajde v tom, co dělá, tak si ho bude hledat někde jinde. To je nátura všech bytostí.

Čili. Nejdůležitější je.

Tím, že  se budete plně věnovat tomu co děláte a budete to dělat s přesvědčením a vášní,  jistě po nějaké době pocítíte ovoce svého úsilí v tom, že mysl, která zůstává na stejném objektu a objekt, který se stává objektem mysle delší dobu – oba dva se začnou zjemňovat.

A tím, že se zjemňuje dech – zjemňuje se též vědomí a pocit těla.

Tím pádem meditující, jelikož začíná pociťovat uspokojení v tom, co dělá, vědomí samo ho povede k tomu, aby se vyhýbal jiným vjemům a zůstal u dechu – protože u něj nachází štěstí a uspokojení.

Pak v tomto stádiu, začíná meditace na dech jít do hloubky.

A meditující tím, že zůstává u dechu už ne silou vůle a rozhodnutí, ale silou pozornosti – o to větší uspokojení s dechem prožívá a nevěnuje se tolik tělesným vjemům a vjemům venku (jako jsou zvuky vlaku a aut a tak dále), a začíná se uzavírat v sobě samém, ve svém mentálním vědomím.

Na začátku meditace – tělesný dojem dechu je prevalentní, ale postupem času, když koncentrace se lepší, vjem dechu se stává mentálním vjemem.  A tento mentální vjem právě – se stává procesem zjemňování.

Procesem a prostředkem. Ono se to dá říct tak, i onak. Či ne? Vlastně vše, co prožíváme je proces.